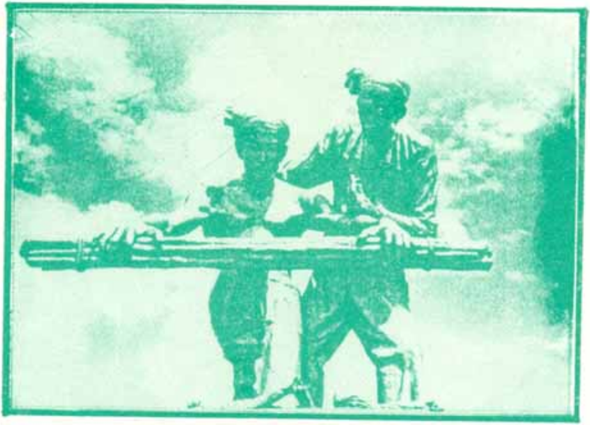
ရှမ်းမြန်မာစာပဒေသာ

လိၵ်ႈပတေႃႉသႃႉ, တႆးၶလေႈမၢၼ်ႈ



ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန
မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးသုတေသနအဖွဲ့

Produced By Myanmar Education Research Bureau in Co-operation with ACCU and UNESCO/PROAP

လိၵ်းပတေႃ,သႃႉ တၢ်းၼလေးမႃၶၼ်း

ယိူင်းၵႃၶၼ်း ။ (ၵ) ၽူႈမေလိၵ်းတႃး လိၵ်းမႃၶၼ်းယဝ့်
ႁွ်းၵႃၶၼ်လူလိၵ်းၶဝ် တိူဝ်းတွၼ်းၶိုၼ်းသုင်မႃး။
(ၶ) တီးႁူၶၼ်းၶွ်းသွၼ်ၵၢဝ်လိၵ်းလံၢ်းၶၼေ ႁွ်းၶဝ်ပွင်ႇလႆႇ
လွင်းလွႆးထမ်းလံးယူ,။

ယိူင်းထိုင်တီး ။ ႁူၶၼ်းမေလိၵ်းတႃး လိၵ်းမႃၶၼ်းယဝ့်ၼလႃး
ႁူၶၼ်းတိုၵ်ႁႃမေယဝ့်။

လံၢ်းလွႆႉတိုဝ်း ။ (ၵ) တႃ,ယိပ်းတိုဝ်း တႃ,ၵမ့်လွႆးတီး
ပၢင်သွၼ်လိၵ်းၶွၵ်းႁွင်းၵ်ၶၼ်း။
(ၶ) တႃ,ၵၢဝ်လွင်းၵမ့်ထမ်တီး ႁူၶၼ်းႁူ့မေ။
(င) တူဝ်လဝ်းၵဝ်, လိပ်းၵ်ၶၼ်းႁူလ်း။

ရှမ်းမြန်မာစာပဒေသာ

ရည်ရွယ်ချက်။

(က) (ရှမ်းမြန်မာ) စာတတ်မြောက်သူများအတွက် စာဖတ်နှုန်းမြှင့်မားစေရန်။

(ခ) နေ့စဉ်ဘဝနှင့်လုပ်ငန်းအကျိုးပြုအသိပညာများရရှိရန်

ဦးတည်အုပ်စု။

(ရှမ်းမြန်မာ) စာတတ်မြောက်စနှင့်စာတတ်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်များ

အသုံးပြုနည်းအစီအစဉ်။

(က) ကျောင်းပြင်ပ စာတတ်မြောက်ရေးသင်တန်းများတွင် သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။

(ခ) တတ်ကျွမ်းသူ၏ အကူအညီဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာစေခြင်း။

(ဂ) မိမိကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း။

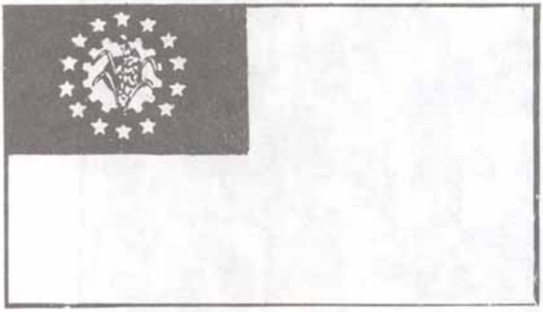
စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	တို့အလံတော် လွမ်ပိဝ်ႁဝ်း	၁
၂။	တို့တိုင်းရင်းသားညီနောင်များ ပီႈၶွင်ႇၼိူဝ်းႁဝ်း	၂
၃။	ရှမ်းတိုင်းရင်းသူကလေးများ သၢဝ်တႆးၵွၼ်ႈ,လုမ်းၶိုင်ႈ	၃
၄။	တို့ဖေဖေ(ကဗျာ) ၶုၼ်ပေႃႈႁဝ်း	၄
၅။	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရောဂါကင်း ဝႆႉတူဝ်သႅၼ်သႂ် ယႃႇၵႂႃႇၵႆ	၅
၆။	စာသင်ကြစို့(ကဗျာ) ႁဝ်းႁဵၼ်းသွၼ်လိၵ်ႈလၢႆး	၆
၇။	ရှမ်းတိုင်းရင်းသားအက လွင်ႈၵႃႈတႆး	၇
၈။	သောက်ရေသုံးရေသန့်ပါစေ ၼမ်ႉၵိၼ်ၼမ်ႉသႂ်ႇ လူဝ်ႇမႆႈသႂ်	၈
၉။	ဝါးလုပ်ငန်း ၵၢၼ်ငၢၼ်းမႂ်ႈမွင် မႂ်ႈသၢင်း မႂ်ႈပူၵ်ႈ	၉

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀။	အစားထိုးလောင်စာသုံးစွဲပါ ယိပ်းတိုဝ်းတၢင်တျ,တၢမ်ၾုံး	၁၁
၁၁။	သစ်တောမပြုန်းတီးရေးထိန်းသိမ်းပေး သိုင်,သိမ်းပၼ်ၼလ; ယျ,ႁွ်;ထိုၼ်,မုံပ်ႉတ်;လံၢ	၁၂
၁၂။	တစ်နိုင်ကြက်မွေးမြူရေး တျ,ငိုၼ်းခဝ်;လိုဝ် လူဝ်,လီင့်ၵံ,	၁၃
၁၃။	ကျေးရွာစာဖတ်ခန်း ၵွင်;ၽတ်းလိၵ်;ၼ်ုးဝၢၼ်;	၁၄
၁၄။	ပန်းနှမ်းစိုက်ပျိုးဝင်ငွေတိုး ၽၵ်,ငၢးမွၵ်,သေ ႁၢငိုၼ်းလိုဝ်	၁၅
၁၅။	အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်သန့်ရှင်းကြ ၼ်ုးႁိုၼ်းၼွၵ်;ႁိုၼ်း ႁွ်;မူတ်းသုံ	၁၆
၁၆။	သောက်သုံးရေရဖို့သိုလှောင်စို့ လူဝ်,ႁၢင်းဝုံတျ,ၼမ့်ၵိၼ်ၼမ့်တိုဝ်း	၁၇
၁၇။	ပလောင်တိုင်းရင်းသား/တိုင်းရင်းသူကလေးများ ပီ;ၼွင့်မၢဝ်,လွံသၢဝ်လွံခဝ်	၁၈
၁၈။	ပင်လုံ ပၢင်လူင်	၁၉

ၸွမ်ပိဝ်ႁဝ်း

တို့အလံတော်

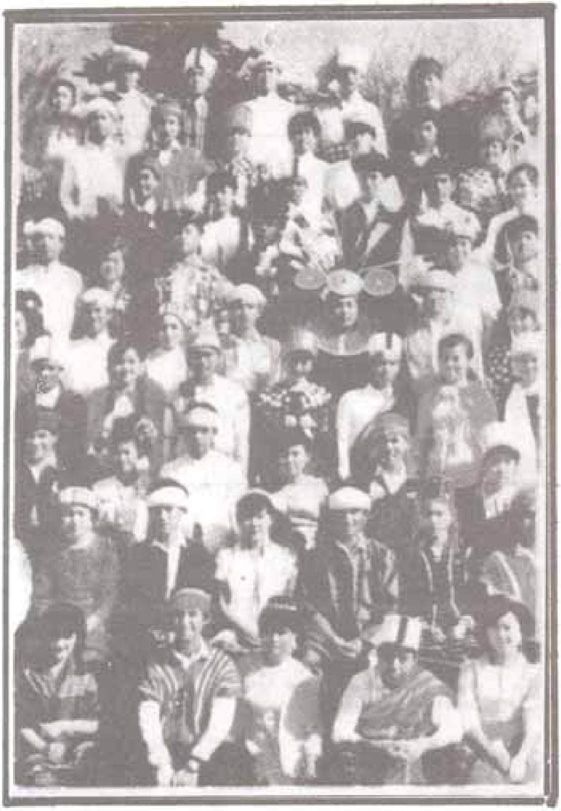


လွမ်ပိဝ်ဆဲ့ မို့ဆဲဆင်,ၵမ;
ပီဆ်တီ; ၵိင်ပို့င်;ႁဝ်း။
တေလ်; ႁၵ့်ၶွမ်ၼမ; မိုင်းႁဝ်း
ၵွဆ်ၵဆ် ႁီတ်းသၢင်; ၶူ,။

အလံတော်တို့မိခင်
ကိုဂါရဝကျေးဇူးရှင်
မိခင်နိုင်ငံမြတ်နိုးပို့
အမြဲဆောင်ရွက်စို့။

* ပီႈၼွင်ႉၸိူဝ်းႁဝ်း *

မၢင်ႉ၊ ၵယႃး၊ ယၢင်း၊ ၶျိင်း၊ မၢၼ်ႈ၊ မွၼ်ႉ၊ ရၶႂ်ႉ၊ တႆးႁဝ်းၶဝ်ၵိူဝ်းၼၼ်ႈမီးတီႈ
ၵွၼ်ႇႁွမ်းလွမ်းၼုမ်ႇ မိူင်းႁူမ်ႈပၼ်ႈပိူဝ်ႈ ၼွၼ်ႉၵၼ်ယွမ်ႉၵိတ်းၵၼ်ဝႆႉ ၵိူဝ်ၵွမ်ႉလွမ်ႉယွမ်ႉၵၼ် သေ၊
မႄႈမႄႈၵႃးၵႃးႁူမ်ႈလွမ်းႁူမ်ႈ ၶၢမ်ႁူမ်ႈၵၼ်ၵိၼ်ၸူႉၶႃႈ။



တို့တိုင်းရင်းသားညီနောင်များ

ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊
ဗမာ၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်း တို့တတွေ၊
ပြည်ထောင်စုဘွားတိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုမောင်နှမတစ်တွေ၊
သွေးစည်းကာသာလေ၊ ညီညွတ်ချစ်ကြည်နေ၊
အေးအတူ၊ ပူအမျှ၊ အတူတကွ၊ ခံစားစံစားကြမယ်လေ။

သၢဝ်တႆး ၵႂၼ်ႇ, လုမ်းၼိုင်ႈ

တီႈၶိဝ်း ႁၢင်ႈၼႆႉ၊
ယိင်းသၢဝ်ၵႂၼ်ႇ,ၶဝ်
ယုမ်ႉပုမ်ႉယူႇ။ ၶဝ်ပိၼ်ႇယဝ်ႉလႃႉ။
ပိၼ်ႇသၢဝ် တႆးၵႂၼ်ႇ, လုမ်းၼိုင်ႈ။
ၶဝ်ၼုင်ႈ ၶူဝ်းဝႆႉ
ယိၼ်ႇၶႄႈတေႃႇတေႃ
လႆႈတူၺ်း ႁၢင်ႈလီၼႃႉ။

ရှမ်းတိုင်းရင်းသူကလေးများ

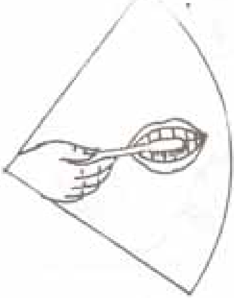
ပုံတွင် မိန်းကလေးများသည် ပြုံးရွှင်နေကြသည်။
သူတို့ ဘယ်သူတွေလဲ။ သူတို့သည်
ရှမ်းတိုင်းရင်းသူကလေးများဖြစ်သည်။
သူတို့ဝတ်ဆင်ပုံမှာ ရိုးရိုးနှင့်ယဉ်ပါသည်။
ကြည့်၍အလွန်လှပါသည်။

တို့ဗေပေ

- စားဝတ်နေရေး၊ ငွေရှာပေး
  ကျေးဇူးကြီးပေ၊ တို့ဗေပေ
- ကိစ္စများဖြင့်၊ ပေါ်ပေါက်လျှင်
  စီရင်တတ်ပေ၊ တို့ဗေပေ
- အိမ်ထောင်အရေး၊ စီမံပေး
  လေးစားလောက်ပေ၊ တို့ဗေပေ
- စဉ်းစားမြော်မြင်၊ ဥာဏ်နှင့်ယှဉ်
  ပဲ့ပြင်တတ်ပေ၊ တို့ဗေပေ
- နိုင်ငံအကျိုး၊ တို့အကျိုး
  သယ်ပိုးနိုင်ပေ၊ တို့ဗေပေ

ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း

လွင်ႈၵိၼ်လွင်ႈၼုင်ႈ၊ ႁိုဝ်ႈၼၼ်းပၼ်
ၶူပ်ႇလိူဝ်ထိုင်ၼေႃႇတႃႇ၊ ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း။
လွင်ႈလွၵ်ႇၵမ်ႉၶႃႈ၊ ပေႃးပၼ်မူး
လွတ်ႈပၼ်တၢင်းၶိ၊ ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း။
ၼၼ်းႁိူဝ်ႉၼၼ်းပိၼ်သင်၊ မၼ်းပွင်ႇပၼ်
ယူမ်ႉယမ်ထိုင်ၼေႃႇတႃႇ၊ ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း။
ၶေႃးတုၵ်းၶေႃးသွၼ်၊ ၵဝ်ႇလၢၼ်ႉၵွၼ်
ႁိုဝ်ႉပွၼ်ႉတွၼ်ႈသုမ်း၊ ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း။
ၼုႆးၵႃၼ်ၼိုဝ်မိူင်း၊ ၵႂ်ႈလီပိုင်း
တၢင်းၵဝ်ဝ်းၼုႆ၊ ခုၼ်ပေႃႈႁၢဝ်း။ ။

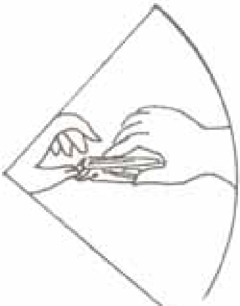


ဝံတူဝ်သ့ၣ်သ့ၣ်ယေးရ့ၤ

- ပေးယူ့မူတ်းသ့ၣ် တေယူ့လီ။
- ပေးယူ့လီ တေလံ့သိုဝ်းလိုဲ။
- ပေးယူ့လီ ကာမ်မီးလံ့ယေးရ့လီပ်း။

တ့ၤတေယူ့ တူဝ်သ့ၣ်သ့ၣ်အခ့ၣ်

- လူဝ်ကာပ်အမ့ၣ်ပူ့ဝခ့ၣ်း။
- ခူဝ်းအူင့်တာင်းမံ လူဝ်မူတ်းသ့ၣ်။
- လူဝ်ကီတ်းကာပ်အခ်ဲပ့် တိခ့ၣ်အခ်ဲပ့် မိုင်းသေသေ။
- ပေးတေဂိခ့ၣ် တာင်းဂိခ့ၣ် သုဂ်ံမိုဝ်းယဝ့်ဏွင်, ဂိခ့ၣ်ၔလး။
- ပေးလူင်းထာင်မျး သုဂ်ံမိုဝ်းၔလး။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရောဂါကင်း

- သန့်ရှင်းလျှင် ကျန်းမာမည်။
- ကျန်းမာလျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်။
- ကျန်းမာလျှင် အနာရောဂါမရှိနိုင်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက်
  - နေ့စဉ်ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။
  - အဝတ်အစားသန့်ရှင်းပါစေ။
  - ခြေသည်းလက်သည်းမှန်မှန်လှီးပါ။
  - အစားမစားမီလက်ကိုစင်အောင်ဆေးပါ။
  - အိမ်သာမှဆင်းလျှင်လက်ဆေးပါ။

* ႁဝ်းႁူးသွၼ်လိၵ်ႈလႄႈ *

ၼုမ်ႇႁၢၼ်းထၢၼ်းယိင်းႁူႉႁူႉၵ်ႈၶူပ်ႈ၊
ၵုမ်ႈမူပ်ႈ ႁူလိၵ်ႈလၢႆး၊
တိုတ်ႉတၢၼ်းၽွမ်ႉၵၼ်ၶူႈ၊
သွၼ်ၵၢၼ်ၼိုၼ်ႈႁူႉမ်းႁၢၼ်း။

ပီႈၼွင်ႉႁဝ်းႁူးလႆႈ သွၼ်မူး၊
ပိုၼ်းပၢႆးလိၵ်ႈၶိုဝ်းပိုၼ်ႈ၊
ၼမ့်သၢႆးႁၢၼ်လိၼ်လူဝ်ႇမေႃႁႃ။
လွင်ႈလၢတ်ႈၶၢမ်းႁဝ်းၵျေႈ တွမ်ၸူႉ။

မၢႆႈမီးမၢၵ်ႈမၢႆလူဝ်ၸွမ်းပႆႇ၊
ႁဝ်းႁူးၵွၼ်ႇႁၢၼ်းယိင်းထၢၼ်းလၢႆ၊
လွင်ႈယူႇလွင်ႈ သဝ်းၶူႈ လွင်ႈလွင်ႈ၊
ၼုမ်ႇႁၢၼ်းထၢၼ်းယိင်း မွင်ႇၵိုဝ်ယဝ့်။

တီႈႁူႉမ်ႈၵတ်းယိၼ်လွင်းၽႃႇသႃႇ၊
ဝတ့်၊ ၶျွင်းသြႃႇထဝ်ႈၼႄ တၢင်းၶူႉ၊
သင်ႇသွၼ် ယိုင်းၵၢၼ်းလွင်ႈယိၼ်ႈၼင်ႈ၊
တႃႇပိၼ်ၵူၼ်းၵတ့် ၵူၼ်းမိၼ်ႇၶတ့်။

ၶူႈၶၢဝ်းၶူႈ ဝၼ်းၵိၼ်းၵၢၼ်းပၼ်၊
လွင်ႈယူႇလီၵိၼ်တၼ်၊
မေႃသွၼ်သြႃႇ ၶဝ်ၵွၼ်ႁူႉဝ်ယဝ့်၊
ႁူႉင်းႁၢၼ်းၼိုၼ်ႈယႂ်ႇမႂ်ႇသုင်ယဝ့်။

စာသင်ကြစို့ ၊

ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်၊
ကျောင်းကိုသွားစို့ကွယ်၊
ရေးတယ် မှတ်တယ် စာပေများ၊
ကျက်မှတ်ကြစို့လား။

သင်ကြားရတဲ့စာပေမှာ၊
ပထဝီနဲ့မြန်မာစာ၊
အင်္ဂလိပ် သင်္ချာ သမိုင်းများ၊
တိုင်းရင်းဘာသာစကား။

စည်းကမ်းများလည်း ချမှတ်ကာ၊
လိုက်နာတတ်ဖို့ရာ၊
လေ့ကျင့်ပေးတာ ကလေးများ၊
နေတတ်ထိုင်တတ်သွား။

ဘာသာရေးကို လေးစားစွာ၊
ရွာဦးဘုန်းကြီး ဦးဆောင်ကာ၊
သင်ကြားတာ လိမ္မာရေး၊
လူကောင်းလူတော် ဖြစ်ဖို့လေး။

အစဉ်တွေးလို့ လုပ်ပေးတယ်၊
ကျန်းမာရေးကိုကွယ်၊
ဦးဆောင်တာ ဆရာများ၊
စံပြကျောင်းကြီးဖြစ်လို့သွား။

လွင်ႈၵႃႈတႆး

ၵႃႈလွမ်းၸွင် မွင်းတႆးၼႆႉ
လီၸူႉ ၼႃႇ။ သိင်ၸွင်မွင်း
ၵေႃႈလီ ထွမ်ႇၼႃႇ။ ထႃးတၢင်း
ယိင်းၵႃႈ ၽိင်ႇၵၼ်။ ပွႆလႆ
ႁၼ်တၢင်းၵႃႈၵေႃႈ ၶဝ်ႈလွႆယူႇ။

ရှမ်းတိုင်းရင်းသားအက

ရှမ်းအိုးစည် ရှမ်းမောင်းတို့နှင့် ကရသောရှမ်းအကသည်ပျော်စရာကောင်းလှသည်။ ရှမ်းအိုးစည်သံ မောင်းသံ၊ လင်းကွင်းသံတို့သည် သာယာသည်။ ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေး ညီညီညာညာကရသည်။ ကြည့်ရသူတို့အလွန်စိတ်ဝင်စားသည်။

အမ့်ဂိၢ်အမ့်သ့ၣ်းလှဝ်ႋမ့တၢ်းသ့ၣ်

- တၢ်သိပ်ႋလိၣ်အံၤ လှဝ်ႋအမ့်ကွိၣ်ဝ်ၤ။

လှဝ်ႋအမ့်လီအမ့်သ့ၣ်ကွိၣ်ဝ်ၤ။

ပေၤအမ့်ကၢမ်ႋလီလိၣ်-

- လၢင်ၤပိၢ်ယေၤဂ္ၤတွင့်ရှၤ၊
- လၢင်ၤပိၢ်ယေၤဂ္ၤတွင့်ရှၤတွင့်လှ့၊
- လၢင်ၤပိၢ်တွင့်ကိဝ်ၤတွင့်အှင်ႋ
- လၢင်ၤပိၢ်ယေၤဂ္ၤတပ်းဂ့ၤ၊

တၢ်တေလံၤအမ့်လီအမ့်သ့ၣ်အအံ-

- တင်ၤအမ့်ဟ့တ့်ၔလၤ၊
- သုပ်ၤကုမ်ထွင်အမ့်ၔလၤ၊
- အမ့်မေ့ၔလၤ ယွင်အမ့်လှဝ်ႋ ဝံမ့တၢ်းသ့ၣ်။

ရေသောက်ရေသုံးရေသန့်ပါစေ

- အသက်ရှင်ဖို့ ရေလိုသည်။
- ရေကောင်းရေသန့်လိုသည်။
- **ရေမသန့်ပါက**
  - ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
  - ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
  - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
  - အသဲရောင်ရောဂါများဖြစ်တတ်သည်။
- **ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရန်**
  - ရေကိုကျိုချက်ပါ။
  - ရေစစ်အိုးကိုသုံးပါ။
  - ရေတွင်းရေကန်များကိုသန့်ရှင်းပါ။

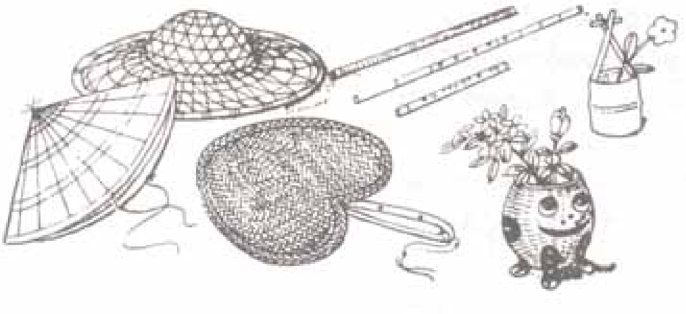
ဢၼ်ငၢၼ်း မုံမွင်/ မုံသၢင်း/ မုံပူၵ်ႉ,

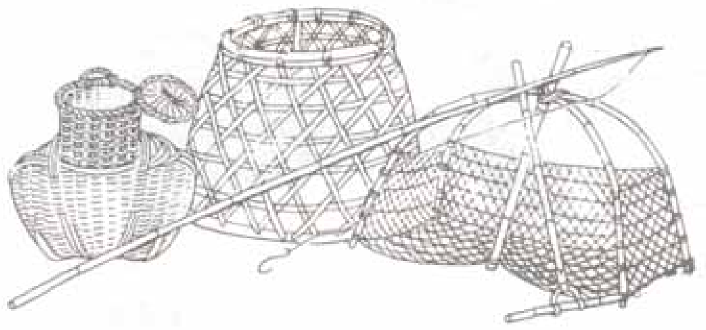
မုံမွင်၊မုံသၢင်း ၊ မုံပူၵ်ႉ, ၼႆႉၵွၵ်ႈ,ၼိုဝ်း ဢၼ်ၼမ်ၼႃႇ။ မုံ လိူဝ်းၼႆႉတေ သုင်းလႆ ၵူႈတီႈႁဵတ်းၵွၵ်ႈ,လႆႈၵူႈ လွင်ႈလွင်ႈ ယဝ်ႉ။ ႁိူၼ်းၵေႃႈ ႁဵတ်းလႆႈ ယူႇ။

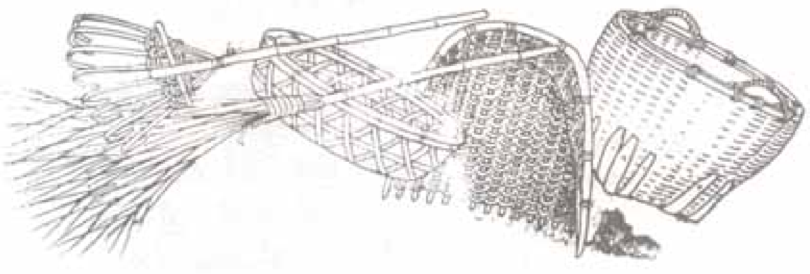
မုံပူၵ်ႉ,၊ မုံမွင်မိူဝ်ႈလၢမ်၊မုံဢွၼ်ႇမုံ သၢင်း၊ မုံၵေႃႈ **လိူဝ်းၼႆႉ**ၵေႃႈႁဵတ်းလႆႈလွင်ႈ ယိပ်းတိုဝ်း**ၵူႈလွင်ႈလွင်ႈယဝ်ႉ**။ၵၢဝ်မုံလိူဝ်း **ၼႆႉသေႁဵတ်း**လႆႈလူင်ႈ၊ **ၶူတ်ႈ,**သၢတ်ႈ,သွင်း **ၶူမ်ႈ,** ယိူၼ်ၶဝ်ႈ၊ ပီတ်ႈ၊ **ယူႇ၊** မုံႁွပ်ႇ၊ၵုပ်း ၶလႆ တီပ်းပိုၼ်းလိူဝ်း ၼႆႉ ယဝ်ႉ။**ပေႃး**သၢၼ် ၶူဝ်းလိူဝ်း ၼႆႉသေဢၢၼ်လိုၵ်ႈတေ**လႆႈၸိုၼ်း**လိူဝ် တႃႇ ၼမ်ႈႁိူၼ်းယူႇ,ယဝ်ႉ။

ဝါးလှစ်ခန်း

ဝါးသည် **ကျေးရွာတွင်များစွာပေါက်ရောက်သည်။**
ဝါးသည်**အလွန်**အသုံးဝင်သည်။
ဝါးကိုအမျိုးမျိုးအသုံးပြုကြသည်။
ဝါးဖြင့်အိမ်ဆောက်သည်။
ဝါးဖြင့်အိမ်အသုံးအဆောင်အမျိုးမျိုးလုပ်နိုင်သည်။
ဝါးအမျိုးမျိုးရှိသည်။
ဝါးဘိုးဝါး၊ ကြခတ်ဝါး၊ တင်းဝါး၊ နီးထိုးဝါး၊ ကျူဝါး၊ ခက်ရင်းဝါး တို့သည် အသုံးအဆောင် အမျိုးမျိုးလုပ်ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။
ဝါးဖြင့် ဆန်ကော၊ ဆန်ကာ၊ ဖျာ၊ ထမင်းအုပ်ဆောင်း၊ တောင်း၊ ဝါးကပ်၊ ဝင်းဆံ၊ ခမောက် ဝါးယပ်တောင် လုပ်နိုင်သည်။ လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ကိုရက်လုပ်ရောင်းချပါကမိသားစုဝင်ငွေတိုးနိုင်သည်။



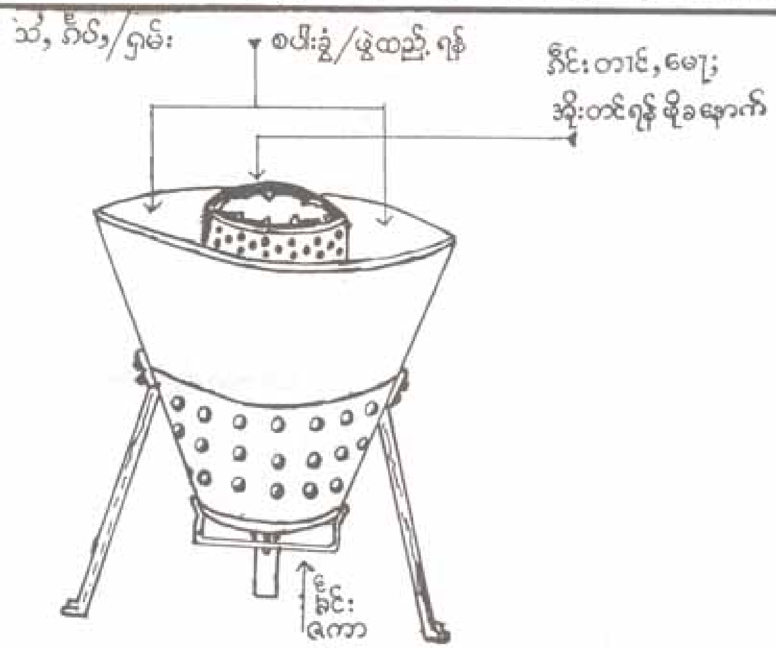




ယိဝ်းသုင်းတာင်တ,ျ,တာမ်ယှုံး

တ,ျမတှ်ရှင်တာင်းဂိန်ခုံ လူဝ်,ယှုံးကိူဝ်;။ ခုံးဝါန်;တေ့တ,ျ,တာမ်ယှုံး သုင်းယိုန်းဧလ;ထါန်,၊ ရှူပ်;တာမ်ယိုန်းဧလ;ထါန်, ထိုန်,နီဝ်းလွှင်,လူ့သုမ်းဍူ,။ ယုန်,လူမ်းဂေ့;ကာမ်ယီင်,။ ရှူပ်;ခန်န် လူဝ်,ရှုတာင်တ,ျ, တာမ်ယှုံးကိူဝ်;။ ယိဝ်းသုင်းလံ; ''ဂိပ်,'' ဧလ; ''ယေ,လွှူ'' ယူ,။ လံ;ငါ;သေ၀ိုန်းဂေ့;သာဂ်;သ,ျကိူဝ်;။

တ,ျတေရှင်တာင်းဂိန်၊ သုင်းလံ;ပုင်းယှုံးသှ်,ဂိပ်,ယူ,။ သံ,ယှုံးဂေ့;ငါ;၊ ငှင်ဂေ့;လန်းဂန်းကိူဝ်;။



အစားထိုးလောင်စာ သုံးစွဲပါ

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရန်မီးလိုသည်။
ကျေးရွာများတွင် မီးရရန် ထင်းနှင့်မီးသွေးကို သုံးကြသည်။
ထင်း၊ မီးသွေး သုံးခြင်းကြောင့်သစ်တောပြုန်းတီးသည်။
ရာသီဥတုလည်း ဖောက်ပြန်သည်။
ထို့ကြောင့် မီးရရန် အစားထိုးလောင်စာသုံးသင့်သည်။
စပါးခွံနှင့်လွှစာများသုံးနိုင်သည်။
အလွယ်တကူရနိုင်၍ ငွေကုန်သက်သာသည်။
အစားအစာချက်ပြုတ်ရာတွင် စပါးခွံမီးဖိုကို သုံးနိုင်သည်။
မီးမွှေးရလွယ်ကူ၍ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လျင်မြန်သည်။

သိူင်,သိမ်းပၼ်ၶေလႈ ယႃႇ႐ႂ်ႈထိူၼ်,မႆႈပ်ႃတႈလႂ်ႈ

တႃႇ,တေသိူင်,သိမ်း ၊ ႁိမ်းႁွမ်းႁဝ်းၼၼ်ႉ လွင်ႈသိူင်,သိမ်းထိူၼ်,မႆႈၼၼ်ႉ လမ်,လွင်ႈၶေႃႈ ၶေႃႈယဝ်ႉ။ ထိူၼ်,မႆႈၼၼ်ႉ ၵမ့်ထိမ်သိမ်းပၼ်ၶၸင်လိၼ်ယဝ်ႈ။ ၶမ့်ၵျေႈၵမ်,ႁႂ်ႈ။ ပေႃးထိူၼ်,မႆႈႁႂ်ႈ ၼၼ်ႉ လၢင်ႈၽူၼ်ႁိုင်ႈၶေလႈ ၶမ့်ႁိုင်ႈယဝ်ႈ။ ၽူၼ်လူမ်း ယႃႇ,သီ,ၵျေႈ မႆႈမႆႈႁိုင်းႁိုင်းယဝ်း။

ႁွပ်ႈၶၶေၼ်ၶေလႈ ႁဝ်းလူဝ်,ၵၢၼ်ၵၼ် သိူင်,သိမ်းထိူၼ်,မႆႈယဝ်ႈ။

လွင်ႈၶေႃႈၵင်ႈ တႃႇ,ထိူၼ်,မႆႈပ်ႃတႈလႂ်ႈၶၶေၼ်ႉၶေႃႈ–

- ၽူင်,သွမ်ႈတူၼ်ႈၼၼ်ႉၶေလႈ
- ၽၶၼ်းႁႂ်ႈ တီ,ႁႂ်ႈ လီလီၶေလႈ
- ၶေႃႈတပ်းလွင်ႈၽုႈမႆႈထိူၼ်,ၶေလႈ

သစ်တောပြုန်းတီးရေး ထိန်းသိမ်းစေ။

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် သစ်တော ထိန်းသိမ်းရေးသည်အရေးကြီးပါသည်။ သစ်တောများ သည်မြေဆီလွှာကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ ရေကိုရရှိ စေသည်။ သစ်တောပြုန်းတီးလျှင် မိုးခေါင်၍ရေရှား တတ်သည်။ ရာသီဥတုမှုပြင်းခြောက်သွေ့တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သစ်တောထိန်းသိမ်းရေးကို ဝိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ကြပါ။

သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းမှကာကွယ်ရန် –

- သစ်ပင်စိုက်ပါ။
- တောင်ယာကို စနစ်တကျခုတ်ပါ။
- မီးလောင်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

တၢ,ငိုအ်းခဝ်;လိုဝ်၊ လှုဝ်,လီင့်ဂံ,

တၢ,ငိုအ်းအၢ,ဂို,အ်းလိုဝ်၊ လှုမ်,လီင့်ဂံ,။
ပေုးလီင့်ဂံ,လံ;ဂိအ်အိုဝ့် ဂံ,င်လ;ခံ,ဂံ,ကိုဝ်;၊
ပေုးကာဝ်ဂံ ဠု,ခံၢ အ့်းဂတ်; ယံ;ခအ်လီကိုဝ်;။
ပေုးလီင့်ဂံ,တီ; ဂို,အ်း၊ လံ;ဂိအ်ရုမ်,တာင်းဂို,အ်းကိုဝ်;။
ပေုးလီင့်ဂံ,လှုဝ်,လီင့်တာင်းဂိအ်ဂံလီလီ။
ပေုးလီင့်တာင်းဂိအ်ဂံ,လီလီ၊ ခံ,မအ်းရေု;ခံ,အမ်ကိုဝ်;၊
ပေုးဂိအ်ခံ,ဂံ,လုဂ်;ကွအ်,ဂွအ်းလှုင် မီးဂိုင်းကိုဝ်;။
ကွအ်ဂအ်လီင့်ဂံ,င်လ;။ တေမီးကၢ,ဂုၢ,ရှုသေ
ငိုအ်းခဝ်;ရေု;လိုဝ်ယှ, ယာဝ်;။

ပေုးလီင့်ဂံ,တေလံ;လီင့်တာင်းဂိအ် ဂံ,လီလီ။
တေလံ;လီင့်ခဝ်;ကာဝ်,၊ ရှမ်း၊ ဓီ;ငေး၊ ခဝ်;ပိမ်၊
ယဂ်းဂမ်,ကွအ်း၊ မို့မုင်,လၢ,။
ခွဂ်;ဂံ,ရေု;လှုဝ်,ဝံ့မွတ်းသ်။
တၢ,ငိုအ်းအၢ,ဂို,အ်းခဝ်;လိုဝ်အအ်
လှုဝ်,လီင့်ဂံ,ကိုဝ်;။

တစ်နိုင်ကြက်မွေးမြူရေး

မိသားစုဝင်ငွေတိုးအောင် ကြက်မွေးပါ။ ကြက်မွေးလျှင် ကြက်သားစားရမည်။ ကြက်ဥစားရမည်။ ဈေးတွင် ကြက်သား၊ ကြက်ဥရောင်းလျှင် ဈေးကောင်းရနိုင်သည်။ မိသားစုတစ်နိုင်မွေးလျှင် အိမ်စရိတ်ရနိုင်သည်။

ကြက်မွေးလျှင် ကြက်စာကောင်းကောင်းကျွေးဖို့လိုသည်။ အစာကောင်းကောင်း ကျွေးလျှင်ကြက်ဥများများဥမည်။ ကြက်ဥစားလျှင် အားရှိသည်။ ကြက်ကိုတစ်နိုင်မွေးကြပါ။အာဟာရပြည့်၍ ဝင်ငွေတိုးနိုင်သည်။

ကြက်မွေးလျှင် ကြက်စာကို စနစ်တကျ ကျွေးရမည်။ ပြောင်း၊ ဖွဲနု၊ ဂျုံဖွဲကြမ်း၊ နှမ်းဖတ်၊ ဆန်ကွဲ၊ ဂေါ်ဇီတို့ကို ကျွေးပါ။ကြက်ခြံကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။ မိသားစု ဝင်ငွေတိုးအောင် ကြက်မွေးကြပါ။

ၵွင်ႈယတ်းၵိၼ်ႈ ၼွႆးဝၢၼ်ႈ

ပဝ်လိၵ်ႈ ပဝ်လၢႆး ၼႆႉ ပိၼ် ပီႈၼွင်ႉၶုၼ်းတၢင်း လႆႈယဝ်ႈ။ ပေႃႈ ယတ်းလိၵ်ႈတေလႆႈ တၢင်းႁူႉ ၼမ်တၢင်းႁၼ် ၵႂၢင်ႈယဝ်ႈ။ ၼႂ်းလိၵ်ႈလၢႆး မီးလွင်ႈယူႇလီ၊ လွင်ႈၸုၵ်ႉသွမ်ႈ၊ ၶေႃႈလွင်ႈ လိင်ႉလူသတ်း။

ပေႃးယတ်းလိၵ်ႈ တေမေႃယူႇ, မေႃၵိၼ်မႃး။ တႃႇၼမ်ႉတွၼ်းလိုဝ်မႃးတေမေႃ ၸုၵ်ႉသွမ်ႈ။ လွင်ႈ လိင်ႉလူ သတ်းၵျေးတေလႆႈလၢႆးလီမႃး။ ပေႃးယတ်းလိၵ်ႈ မီးၼမ်ႉတွၼ်းၵိုဝ်ႈ။

ႁွပ်ႈၼႆ လိၵ်ႈပုႈ လိုဝ်ႉလိုဝ်ႉ၊ ပိုၼ်ၶဝ်ငဝ်း၊ မိူဝ်ႉၵလိၼ်း၊ ပိုၼ်လိၵ်ႈလိုဝ်းၼႆႉ လုဝ်ႉႁမ်ၶိုဝ်ႈသေ ယုၺ်ႉၵွင်ႈ ယတ်းလိၵ်ႈ ၶိုဝ်ႈၼေႃး။ လုၵ်ႈၵွၼ်ႉၽွၼ်းလုင်ၼွႆး ပၢၼ်ႈၵေႃႈ ယတ်းလိၵ်ႈ လႆႈယူႉ။ လူၺ်ႉၵိၼ်ႈ လၢႆးသေယုၺ်ႉ, ၵွင်ႈယတ်းလိၵ်ႈ လႆႈယူႉ။ ၼမ်ႉတွၼ်း ပိၼ်ႉလႃႉ, ၸႂ်ႈ မၼ်းလိုဝ် ၵွၼ်ၵၼ် ယုၺ်ႉၵွင်ႈ ယတ်းလိၵ်ႈသေတႃႉ။

ကျေးရွာစာဖတ်ခန်း

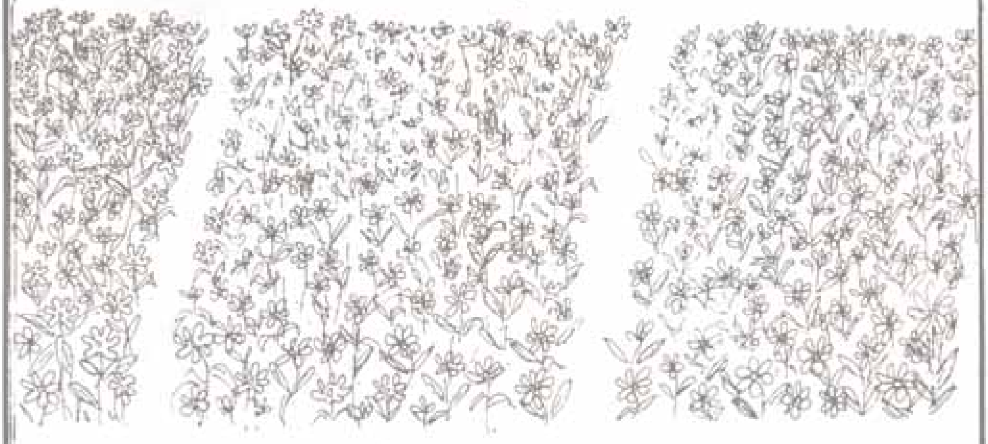
စာအုပ်စာပေသည် လူ၏မိတ်ဆွေဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်လျှင် ဗဟုသုတရပါသည်။ စာထဲတွင် ကျန်းမာရေးအကြောင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးအကြောင်း၊ မွေးမြူရေးအကြောင်းများပါရှိသည်။

စာဖတ်လျှင် ကျန်းမာအောင်နေတတ်လာမည်။ အထွက်တိုးအောင်စနစ်တကျစိုက်ပျိုးတတ်မည်။ မွေးမြူရေးအတွက်အကြံကောင်းရနိုင်သည်။ စာဖတ်လျှင် အကျိုးရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် စာအမျိုးမျိုး၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ စာစောင်တို့ကို စုဆောင်း၍စာဖတ်ခန်းဖွင့်ထားပါ။ ကျေးရွာရှိ လူကြီးလူငယ်မရွေးစာဖတ်နိုင်ပါသည်။ စာအုပ်များကိုစုပေါင်း၍ ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတွင် စာဖတ်ခန်းဖွင့်နိုင်ပါသည်။ ရွာသူရွာသား များစုပေါင်း၍ စာဖတ်ခန်းဆောက်နိုင်ပါသည်။ပညာတိုးအောင် ကျေးရွာ စာဖတ်ခန်းဖွင့်ကြပါ။

ၽုၵ်ႇ ၶႄးမွၵ်ႇ သေႃႉၸိူဝ်းလိူဝ်

တႃႇၶႃႈႁဵတ်း မီးငိုၼ်းလိူဝ် လူဝ်ႇၽုၵ်ႇၶႄးမွၵ်ႇယဝ်ႉ။ ၶႄးမွၵ်ႇၼႆႉၽုၵ်ႇ မိူဝ်း ၶဝ်ႈၽိုၼ် ယဝ်ႉႁိုဝ်။ ၶႄးမွၵ်ႇၼႆႉ ၵိတ်ႈလိၼ်ငိူၼ်း လိၼ်သၢႆး။ ၽုၵ်ႇမိူဝ်း လိူၼ်သိပ်းၵဵတ်း၊ လိူၼ်သိပ်းသွင်။ ၽၼ်းမၼ်းၼေႃ ၼိုင်ႈၵေႃႇလူဝ်ႇ၊ သွင်ပႅ၊ သၢမ်ပႅ ယဝ်ႉ။ ၵၢၼ်တႄႇသႂ်ႇၵွၼ်ႇၽုၵ်ႇ ထႆႈထႆႈၼၼ်ႉ သွင်ၵူၵ်ႈ သေၶူၼ်းၼၼ်ႉႁႂ်ႈလိၼ်လီလီ။ မိူဝ်းၶူၼ်းႁႂ်ႈလိၼ်၊ ၼိုင်ႈ ၶႄ ၼိုင်ႈၵေႃႇ လူဝ်ႇသႂ်ႇပုၼ်ႈ ထေႃႇၼမ်ႉၶူဝ်းၶိူဝ်း၊ သႂ်ႇပုၼ်ႈ၊ ၼိုင်ႈမိူဝ်းမိူင်းထူင်။ ၵိူဝ်ႇၽုၵ်ႇ၊ မၼ်းၼႂ်းထႅဝ်ၵၼ် ၼိုင်ႈသွၵ်ႇ။ ၼိုင်ႈတွၼ်ႈၶူဝ်းၼိုင်ႈတွၼ်ႈ လူဝ်ႇယၢၼ်ႇၵၼ် ၼိုင်ႈၶိုပ်ႉ။ ပေႃးတွၼ်ႈမၼ်းထိ၊ လူဝ်ႇထွၼ်ႇ ပႅတ်ႈ။ လူဝ်ႇမႄးၼၼ်း။ ၽုၵ်ႇယဝ်ႉ သီသိပ်းႁႃႈဝၼ်းမႃး လူဝ်ႇ ၶိုၼ်းမႄႈ ၼၼ်း ပွၵ်ႈ လိုၼ်းသုတ်း။ ၶဝ်ႈၶႄးမွၵ်ႇ၊ ၶေ၊ မႃးလိူင် ၵေႃႈ မိူဝ်း၊ ၵေႃႈ ၶိုဝ်းသေ ပၢတ်ႇၵေႃႈ လႆႈ ယဝ်ႉ။ ပေႃးႁိူင်ႈ ၼႆႉ ပေႃးၽတ်းသေ သိမ်းဝႆႉ လႆႈယဝ်ႉ။ ပေႃးၽုၵ်ႇ လီလီၼႆႉ ၼွၼ်ႇ၊ မၼ်း ၼမ်သေငိုၼ်းၶဝ်ႈၶိုၼ်း မႃး ယဝ်ႉ။



ပန်းနှမ်းစိုက်ပျိုး ဝင်ငွေတိုး

မိသားစုဝင်ငွေတိုးဖို့ ပန်းနှမ်းစိုက်ပျိုးကြပါစို့။

ပန်းနှမ်းကိုမိုးသီးနှံအပြီး သီးထပ်အဖြစ်စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။ ပန်းနှမ်းသည် နုန်းမြေ၊ သဲမြေကို ကြိုက်သည်။အောက်တိုဘာလနှင့်နိုဝင်ဘာလအတွင်းစိုက်ပျိုးကြသည်။

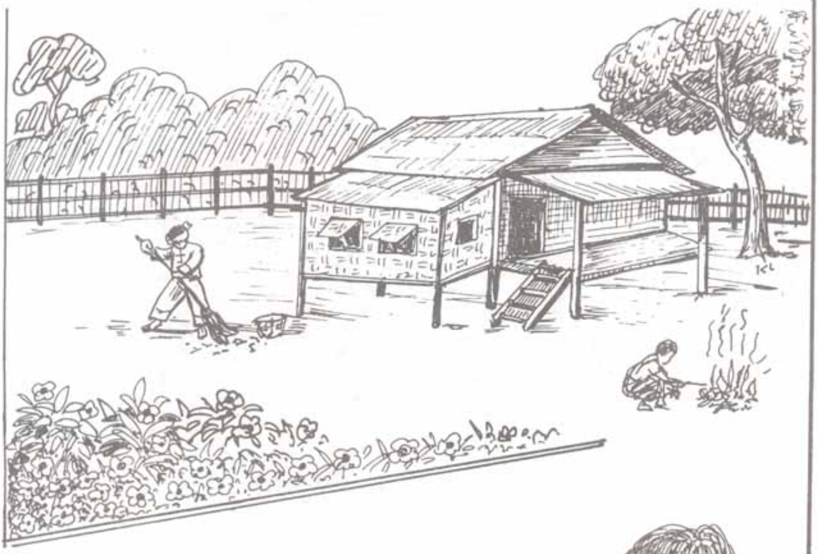
ပန်းနှမ်းတစ်ဧကအတွက်မျိုးစေ့ နှစ်ပြည်၊ သုံးပြည်ခန့်လိုသည်။ ပန်းနှမ်းစိုက်ပျိုးရန်ရှေးဦးစွာ ထယ်နှစ်စပ်ထွန်လေးစပ်ဖြင့်မြေကိုပြုပြင်ရမည်။မြေပြင်ချိန်တွင်တစ်ဧကအတွက် ဗုလဲနှင့်တီဆူပါကို အိတ်ဝက်ထည့်ပါ။စိုက်တန်းတစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း တစ်ပေခွဲ ခြားပါစေ။ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် လေးလက်မ အကွာ တွင်စိုက်ပါ။

အပင်ကြပ်လျှင်နှုတ်ပစ်ပါ။ ပေါင်းရှင်းပေးပါ။ စိုက်ပြီး (၄၅) ရက်အကြာတွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် ပေါင်းရှင်းပေးပါ။ ပန်းနှမ်းများရင့်မှည့်ချိန်တွင်လက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊တံစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း ရိတ်သိမ်းနိုင်သည်။ ခြောက်သွေ့သောပန်းနှမ်းများကို နယ်လှေ့၍သိုလှောင်ပါ။စနစ်တကျစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် သီးနှံအထွက်တိုး၍ ဝင်ငွေတိုးလာပါမည်။

ခွိုးဂှိုႏခန်းခွေက်;ဂှိုႏခန်းစွ်;မူတ်းသ္ၞ်

ဝါခန်;ရှဝ်းလီသု,ယု,ခေု,။ ဂှိုႏခန်းဧေု;မူတ်းသ္ၞ်ယူ,ဂူ;ဂှိုႏခန်း။ ခွိုးဂှိုႏခန်းခွေမ်;ဂှိုႏခန်းဧေု; မူတ်းသ္ၞ်,ယူ,ခွိုး ဂှိုႏခန်းခွေက်;ဂှိုႏခန်းပေုးမူတ်းသ္ၞ် လွင်,ယူလီကိူဝ်;။

ခွိုးဂှိုႏခန်းပေုးခံ;မူတ်းသ္ၞ် သွင်ဟုံးဧလ;ခွိုးလုဂ်းလူဝ်, မူတ်းသ္ၞ်ကိူဝ်;။ ပေုးခွေက်;ဂှိုႏခန်း ခံ;မူတ်းသ္ၞ်လိုင် ထာင်ခွက်;စုံး ၊ဝူဝ်း ၊ဂံ,၊မူ ၊ယုပ်းယာပ်းဧလ;ခမ့်ရွင်; ခဝ်လူဝ်,မူတ်းသ္ၞ်ကိူဝ်;။



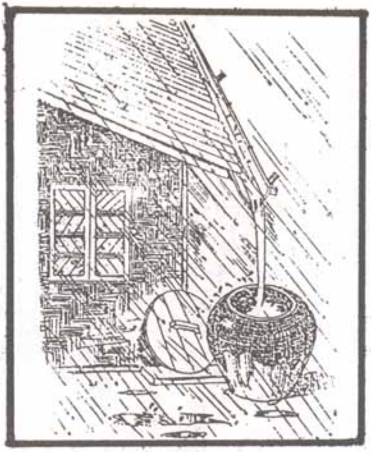
အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်သန့်ရှင်းကြ

တို့ကျေးရွာသာယာ၏။ အိမ်တိုင်းသန့်ရှင်းကြသည်။
အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်သန့်ရှင်းမှကျန်းမာမည်။
အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရန် မီးဖိုချောင်၊ အိမ်ခန်းများ သန့်ရှင်းရမည်။
အိမ်ပြင်သန့်ရှင်းရန် အိမ်သာ၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက်ခြံများ၊ အမှိုက်များ၊ မြေနွယ်များ၊ ရေမြောင်းများ သန့်ရှင်းရမည်။

လူဝ်ႇႁၢင်းဝႆႉ တႃႇဢမ်ႇၵိၼ်ဢမ်ႇတိုဝ်း

ဢမ်ႇၼႆ ပိၼ်တႃႇႁူၼ်း၊ သတ်းၼမ်ႉ တူၵ်းမႆႈၶဝ်ၵၼ်ၵမ်ႇ, မီးၵမ်ႇပိၼ်လႆႈ၊ ဢမ်ႇငတ်ႉလႆႈတီႈဢမ်ႇယိူၼ်၊ ဢမ်ႇလိူမ်း၊ ဢမ်ႇမေႃႇၼမ်ႉ ဢမ်ႇႁူင်ႈယဝ်ႉ။ တႃႇတေ လႆႈဢမ်ႇ ၵမ်ႇၵမ်ႇ, လုၵ်ႈလုပ်ႇ, လုမ်ႈလုပ်ႈ လူဝ်ႇႁၢင်းဝႆႉလီလီ။

ႁၢင်းဝႆႉၼၼ်း ၵုမ်ၼမ်ႉၵွင်ႈႁၢင်းဢမ်ႇ လႆႈယူႇ။ ဢမ်ႇယိူၼ်ၼမ်ႉဢမ်ႇ လိူမ်းၵတ်ႉ ႁၢင်းလီင်း တွင်းၵဝ်လႆႈယူႇ။ ဢမ်ႇၵုမ်ၼမ်ႉ ဢမ်ႇမေႃႇႁူႈမွတ်းသႂ် လူဝ်ႇႁၢမ်ႇဝႆႉ။ ပေႉႁၢင်းဢမ်ႇဝႆႉ လီလီလႄႈ ဢမ်ႇၵိၼ်ဢမ်ႇတိုဝ်းတေ ၵမ်ႇလုပ်ႈ လႆႈလီလီယဝ်ႉ။



သောက်သုံးရေရဖို့ သိုလှောင်စို့

ရေသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်သစ်ပင်များအတွက် မရှိမဖြစ်လိုသည်။
ရေကိုမိုးရေ၊ စိမ့်စမ်းရေ၊ တွင်းရေ မြစ်ရေ တို့မှရနိုင်သည်။
ရေကိုလုံလောက်စွာရရှိနိုင်ရန် စနစ်တကျသိုလှောင်ထားရမည်။
စဉ့်အိုး၊ ရေလှောင်ကန်စသည့်တို့ဖြင့် သိုလှောင်ထားနိုင်သည်။
မိုးရေ၊ စိမ့်စမ်းရေ ကို ရေသွားမြောင်းများဖြင့် သွယ်ယူနိုင်သည်။
ရေအိုး၊ ရေတွင်းများကိုသန့်ရှင်းရန် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
ရေကိုစနစ်တကျသိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့်သောက်သုံးရေအလုံအလောက်ရရှိနိုင်မည်။

ပီ;ခွင့်မာဝ်,လွ့် သာဝ်လွ့်ခဝ်

ပေါလံ;ရှာခ် ပီ;ခွင့်ရှုခ်းလွ့်ယူ,ယဝ်း။ တေလံ;ရှာခ် ပီ;ခွင့်သာဝ်လွ့်ယူ,ယဝ့်။ ခဝ်ကွာ်ခ် ဂခ်မျးဟီ; ဝတ့်မှခ်လဝ်;သေ ဝံ;ပြေုးယဝ်း။ မာဝ်,ရှုခ်းလွ့် သွင်ဧေါ့ဗတ့ ခၞင်;ခူဝ်လွ့်ကာခ် လမ်သေ လံ;တူလုံ;ဂှာင်;လီ မူတ်;သုံယူ,။ သာဝ်လွ့်သီ,ဧေါ့ဗတ့ ခၞင်;သိုဝ်;ခူဝ်:သာဝ်လွ့်ယူ,။ ခၞင်:သီခ်;တူင်,လမ်၊ သိုဝ်;သွမ်,၊ ခ်ခ်:ရှုဝ်၊ ဝ်ခ်ငီခ်း၊ ခိုင်;၊ လီတ်:ငီခ်းခံ့ လီတူလုံ:ဂှာင်; လီဗတ့ဗတ့ယဝ့်။

ပလောင်တိုင်းရင်းသားတိုင်းရင်းသူကလေးများ

ပလောင်တိုင်းရင်းသားလူငယ်ကလေးများကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။ ပလောင်တိုင်းရင်းသူအမျိုးသမီးကလေးများကိုလည်းတွေ့နိုင်ပါသည်။သူတို့သည်ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့လာကြပါသည်။ ဘုရားဖူးကြပါသည်။ ပလောင်တိုင်းရင်းသား လူငယ်နှစ်ဦးမှာ အနက်ရောင်ပလောင်ဝတ်စုံ ဝတ်ထားပါသည်။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းပါသည်။ ပလောင်မိန်းကလေး လေးဦးမှာ ပလောင်အမျိုးသမီးဝတ်စုံ ဝတ်ထားပါသည်။ အနက်ရောင် လုံချည်၊ အပြာရောင်အင်္ကျီ၊ ခေါင်းပေါင်း၊ လက်ကောက်၊ ခါးစည်းတို့ဖြင့်ကြည့်၍အလွန်လှပပါသည်။

ပၢင်လူင်

ပီႈၼွင်ႉ ၵူႈၸိူဝ်းၸိူဝ်း ၶၢၼ်ယူႇ,ၼႂ်း မိူင်းမျၢၼ်ႇ,မႃႇ,ၼႆႉ, ၵႂၢၼ်ၵၢၼ်ၽွမ်ႉ သိင်ပိင်း ပၢၵ်ႇ,ၵၢၼ်ယူႇ, **ယဝ်ႉ** ။ ၵွမ်ႉသိုၵ်းလူင်ၵွင်, သၢၼ်းၼလႆၽူႈၵႂၢၼ်ႁူဝ်ၵူႈၸိူဝ်းၶဝ်ၽွမ်ႉ ၵၢၼ်တီႇပ်းတတ်းလူင်းလၢႆးမိူဝ်းတီႈ မိူင်းတၢႆး ပွတ်းလၢၼ်း၊ ဝဵင်းပၢင်လူင်ယဝ်ႉ။ဝၼ်းၼၼ်ႉ ၼႄ ပီၼ်ဝၼ်း ၁၉၄၇ ၼီႈလိူၼ်ၾႅပ်ႇ, ၾႅပ်ႇ,ဝူဝ်ရီ(၁၂)ယဝ်ႉ။ၼင်ၵႃဝ်ဝၼ်းၼၼ်ႉၶူဝ်ႇ,၊ ၾႅပ်ႇၾႅပ်ႇဝူဝ်ရီ (၁၂) ဝၼ်းၼႆႉ ပီၼ်ဝၼ်း မိူင်းႁူမ်ႈတုမ်ၼႆႉ တီႇပ်းတတ်းဝႆႉၶႃႈ ယဝ်ႉ။ ၵျတ်းပၢင်ပွႆး မိူင်းၽွမ်ႉႁူမ်ႈ ယဝ်ႉ။ယႃႇ,ပေ လိုမ်းဝၼ်း မိူင်းၽွမ်ႉႁူမ်ႈၼလႆႈ။

ႁွပ်ႈပိုဝ်ႈ ပီႈၼွင်ႉၵူႈၸိူဝ်းၸိူဝ်းၶဝ်ၵႂၢၼ် **ႁၼ် ၽွမ်ႉၼလႆ** လွတ်ႈလီဝ်းသဝ်း ၶေႃမိူဝ်ႈ ၁၉၄၈ ၼီႈ၊ လိူၼ်လၢၼ်,ၼဝူဝ်,ရီ, (၄) ဝၼ်းၼၼ်ႉယဝ်ႉ။

ဝင်လုံ

မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းသားလူမျိုးအားလုံးသည် သွေးစည်းညီညွတ်ကြ၏။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့်တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များသည်ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ ပင်လုံမြို့တွင် ပင်လုံစာချုပ်ကြီးကို တညီတညွတ်တည်းလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ ထိုနေ့မှာ ၁၉၄၇ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ လ (၁၂) ရက်နေ့ဖြစ်သည်။ ထိုလ၊ ထိုရက်ကို အစွဲပြု၍ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၂) ရက်ကို ပြည်ထောင်စုနေ့ဟု သတ်မှတ်သည်။ ပြည်ထောင်စုပွဲကျင်းပသည်။ ပြည်ထောင်စုနေ့ကို မမေ့ကြပါနှင့်။

တိုင်းရင်းသားတို့စည်းလုံးညီညွတ်မှုဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၄၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၄)ရက်နေ့တွင်လွတ်လပ်ရေးရခဲ့သည်။